

参加者募集

※定員になり次第、募集は終了いたします。悪天候等により中止や変更になる場合があります。ご不便をおかけしますが、事前に確認をお願いします。(TEL: 086-254-1992)

DVD上映会 (無料)

『忍び寄る魔の手に要注意!』

9月17日(木)~21日(月)
※期間中、1階ホールのテレビで繰り返し上映します。

【DVD 内容】

「ネット通販詐欺」「フィッシング詐欺」「キャッシュカード詐欺盗」と呼ばれる3つの特殊詐欺の手口をドラマで描き、被害にあわないための具体的な対策を紹介していきます。

『疲れ解消ヨガ』

日時: 9月 27日 (日)

13:30~15:00



講師: 時光 智子さん (ヨガインストラクター)

定員: 8人 (小学生以下は保護者同伴で)

締切: 9月20日 (日)

内容: 疲れ解消に効果的なヨガ講座です。心身ともにリフレッシュできます。

受講料: 200円、材料費: なし

持参物: バスタオル、フェイスタオル、飲み物

※ヨガマットはこちらで用意します

※動きやすい格好でお越しください

『手打ちうどん教室』

自分で打ったうどんは
格別な旨さ!

日時: 11月 7日 (土)

10:00~13:00

講師: 「あすなろ麵・s工房」

の皆さん ★受付⇒9/2 (水) 9:30~

定員: 8人 (小学生以下は保護者同伴で)

締切: 10月 31日 (土) ★

受講料: 200円、材料費: 800円

持参物: エプロン、三角巾、手ふき、マスク、上履き

★締切日以降のキャンセルは、材料費をお支払いいただく場合があります



『気楽に健康体操』

日時: 毎月 第1・2・3 (月)

13:30~14:30

講師: 上林 尚美 さん

定員: 余裕あり

締切: 定員になり次第

内容: 座っても立ってもできる体操です。

休んでも OK! 自分のペースで元気な身体を目指しましょう。

受講料: 200円、材料費: なし

持参物: タオル、飲み物、上履き

※動きやすい格好でお越しください

※初回は無料体験ができます。



無料法律相談

人権週間
12/4~12/10

日時: 12月10日 (木) 13:00~15:15頃

相談員: 竹内 雄紀 弁護士 (予定)

内容: 交通事故、金銭貸借、不動産、相続など
法律に関する個人相談

定員: 4人 (1人30分程度)

※予約制です(先着順)

※秘密は厳守します



お問い合わせ・お申し込みは

TEL: 086-254-1992

岡山市福祉交流プラザ三友

岡山市北区岩井 2-4-1



【開館時間】月~土 9:30~21:00

日曜日 9:30~17:00

【休館日】 火曜日、年末年始

1階(窓口)
にAEDがあります



※状況により臨時休館となる場合がございます

悪口は 心にささる とがった矢

令和7年度 人権啓発標語 優秀作品 中学1年

